

523a Übung: den Bewusstseinsstrom wahrnehmen

Setze dir einen **Zeitrahmen**. Ich empfehle dir erst mal mit fünf Minuten anzufangen und den Zeitraum allmählich zu vergrößern.

Nimm eine **Übungshaltung** ein.

Nimm wahr, in welchem **Bewusstseinszustand** du dich befindest
Welche **Inhalte** des Bewusstseins nimmst du wahr?

Eine **Hilfe** dabei kann es sein, dir der **Sinneskanäle** bewusst zu sein, mit deren Hilfe du den Inhalt des Bewusstseins wahrnimmst: also ob du gerade in einer Betrachtung bist, ob du etwas hörst, ob du etwas schmeckst, ob du bei einer Körperempfindung bist und so weiter.

Dann nimm die **Dynamik** wahr: was entsteht und was vergeht?

Nach dem selbst gewählten Zeitraum notiere dir ,
was du wahrgenommen hast,
welche Dynamik du wahrgenommen hast, d.h. **Welchen Wandel** und **woran du gemerkt hast**, dass etwas entsteht, etwas vergeht.